



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Haustönn 2025

MATR1SX02

Matreiðsla

Kennari:	Helga Sigurðardóttir HES
----------	---------------------------------

Áfangalýsing: Verklegt nám: Nemendur læri að búa til mat úr algengu hráefni, eins og kjöti, fiski og grænmeti. Einnig læra þau að bera matinn fram, leggja á borð og ganga frá bæði á vinnusvæði og í borðstofu. Áhersla er lögð á rétta meðferð matvæla, nýtingu og góðan frágang. Markmið að nemendur öðlist þekkingu og þjálfun í matreiðslu algengra fæðutegunda. Nemendur læri að fara eftir uppskriftum og geti unnið nokkuð sjálfstætt. Nemendur kynnist næringarefnum fæðunnar, öðlist þekkingu á meðferð matvæla með tilliti til hreinlætis við matargerð. Mikilvægt er að nemendur sýni samvinnu tillitssemi og stundvísi.

Undanfari: Engin

Þekkingarviðmið - Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Grænum skrefum skólans
- einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru í greinunum og notkunarmöguleika þeirra
- meðferð matvæla
- grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi
- góðu umhverfisvænu hráefni og hagkvæmni í innkaupum
- fjölbreyttri matarmenningu þjóða
- notkun uppskriftabóka og uppskrifta af veraldraðef

Leikniviðmið - Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- að nota umhverfisvænar vörur
- nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- geta unnið og umgengist algengustu eldhúsáhöld og tæki
- geta valið hráefni með tilliti til hollustu
- geta lagt á borð, bera fram mat og geta gengið frá bæði í eldhúsi og vinnuaðstöðu
- viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð
- geta unnið eftir uppskriftum

Hæfniviðmið - Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu sem hann hefur aflað sér til að:

- velja sér umhverfisvænar vörur og ná hámarksnýtingu og draga úr sóun verðmæta
- matreiða helstu fæðutegundir
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- meðferð matvæla með tilliti til matarsjúkdóma
- vinna með uppskriftir
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem er unnið með
- sýna samvinnu og stundvísi

Námsefni: Ýmsar uppskriftir frá kennara, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluaðferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
34-37	19. ágúst –14. sept.	Kennsla hefst 19. ágúst Námsáætlun áfangans kynnt Pítsa Gerdeig Morgunverður Airfryer Næringarfræði Hreinlæti og umgengi við matvæli https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pítsa Brauðbollur Hrökkbrauð Boost Eggjamúffur Fljótlegir réttir Glærur
38-41	15. sept.- 12. okt.	Valdagur 8. október Hakkréttir Gerbrauð Hrært deig Skyndiréttir Örverufræði	Bolognese Kjötbollur Focaccia Súkkulaðikaka Tortilla Glærur

42-45	13. okt. - 9. nóv.	Miðannamat 17. október Haustfrí 23. -24. október Pastaréttir Djúpsteiking Fiskur Sjálfbærni	Carbonara Kleinur Fiskréttir Glærur
46-49	10. nóv.- 7. des.	Airfryer Verkleg æfing Smákökubakstur Þrif og frágangur á eldhúsi	Smáréttir Sjálfsmat Súkkulaðibita- kökur
50-51	8. des.- 21. Des.	Síðasti kennsludagur 10. desember Prófsýning 16. desember Brautskráning 19. desember	

Sérreglur áfangans :

Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara

Efnisgjöld :

Kr: 9.000,- greiðist við upphafi annar

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Símat eftir hverja kennslustund	100%
	Virkni, samvinna, hreinlæti	
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 14. ágúst 2025.

Helga Sigurðardóttir, helgas@fsu.is